

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 79 (2022)  
**Heft:** 7-8

**Rubrik:** Fakten & Tipps

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

### Bei Schwindel auch an einen «Natriummangel» denken

Bis zu 30 Prozent der Besuche in der Notaufnahme lassen sich auf einen zu niedrigen Natriumspiegel (Hyponatriämie) im Blut zurückführen. Symptome können Schwindel, Übelkeit und Erbrechen gepaart mit unsicherem, taumeligem Gang, Gedächtnisstörungen und Verwirrtheit sein. In der Folge kann es zu schwerwiegenden Stürzen kommen – und zu Fehldiagnosen. Denn häufig werden diese Symptome anderen Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Demenz zugeschrieben.

Ursachen für eine Hyponatriämie können eine Hormonstörung (SIADH, Syndrom der inadäquaten ADH-Sekretion), Herz- und Nierenschwäche, Leberzirrhose sowie Tumore sein. Zusätzlich können Medikamente wie entwässernde Tabletten, Blutdrucksenker, Antidepressiva, Antiepileptika sowie manche Schmerz- und Rheumamittel dazu beitragen.

Wichtig zu wissen: Die Erkrankung beruht nicht auf einem Mangel an Natrium, sondern auf einem Überschuss an Wasser im Blut. Dieses Missverhältnis führt dazu, dass der Natriumgehalt für die elektrische Spannung in den Zellen und die Weiterleitung von Nervenimpulsen, Herzrhythmus und Muskelfunktion nicht mehr ausreichend ist.

Da der Körper das Verhältnis von Natrium und Wasser normalerweise selbst reguliert, helfen weder eine salzreiche Ernährung noch Salzttabletten oder weniger trinken gegen eine Hyponatriämie. Besonders gefährdet sind ältere Menschen über 70, denn sie reagieren empfindlicher auf Schwankungen im Natriumspiegel als jüngere. Der Natriumspiegel sollte ab dem 70. Lebensalter einmal im Quartal kontrolliert werden, schreibt der «NDR».



„Durch das Strand- oder Dünenwandern mit nackten Füßen erhalten diese eine natürliche Massage.“

Alfred Vogel

### Buchtipp

Beschwerden und Begleiterscheinungen der Wechseljahre mithilfe der Natur und Hausmitteln lindern: Wie das geht, erklärt Naturheilexpertin Nathalie Rosenegger anhand vielfältiger Anregungen.



Die Autorin beleuchtet kapitelweise jeweils gut verständlich Beschwerdebilder und ihre (hormonellen) Hintergründe, von erhöhtem Blutdruck bis zu trockenen Schleimhäuten. Dazu gibt es

Anleitungen für Tees, Tinkturen bzw. Anwendungen oder Ernährungstipps, versehen mit unkomplizierten Rezepten zum Selbermachen.

Die Autorin lenkt den Blick gleichermaßen auf die Rolle von Östrogen wie auch Progesteron (dessen Rolle häufig unterschätzt wird) und nennt wirksame Pflanzen, die ähnlich wie die beiden Hormone wirken.

Übrigens: Viele der beschriebenen Heil- und Hausmittel sind auch für von Testosteronabnahme betroffene Männer geeignet!

**«Wohlfühlen in den Wechseljahren» von Nathalie Rosenegger, Maudrich Verlag, 2022, broschiert**

ISBN:978-3-99002-137-8

Preis: siehe Bestellkarte



Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, online oder per Bestellkarte bestellen.

CH: 071 335 66 66 / D: 07121 960 80





## Heidelbeer-Extrakt fördert Wundheilung

Chronische Wunden, die z.B. in Zusammenhang mit Diabetes oder durch Druckgeschwüre entstehen, sind ein grosses Problem in der medizinischen Versorgung. Oft können Wunden aufgrund der reduzierten Bildung von Blutgefässen nicht oder nur nach sehr langer Zeit geschlossen werden. Forscher der University of Maine haben im Labor anhand eines Extrakts aus Blaubeeren festgestellt, dass sich die Einwanderung von Blutgefässzellen in die Wunde sowie die Bildung von Blutgefässen verbessert. Verglichen mit einem Gel ohne Wirkstoff sowie Wunden ohne Behandlung stieg die Chance, dass sich die Wunde schliesst, um 12 Prozent. Allerdings gilt das bislang nur im Tierversuch.

Blaubeeren enthalten Gerb- und Farbstoffe und wirken antibakteriell, antiviral und antimykotisch. Auch andere Pflanzen wie Braunelle, Erdbeere oder Odermennig (s. S. 11) können für die Wundheilung eingesetzt werden.

## Qigong bei Demenz

Zur Verbesserung der Folgen einer Demenz lassen sich verschiedene Massnahmen ergreifen. Offenbar kann auch die chinesische Kampfkunsttechnik Qigong hilfreich sein, wie eine kleine chinesische Studie zeigt. Qigong zeichnet sich durch langsame, fliessende Körperübungen aus und beinhaltet gezielte Atem-, Körper- und Bewegungsübungen sowie Übungen zur Konzentration. Während dreier Monate mussten Probanden entweder Qigong, ein Denktraining oder eine Kombination von beidem absolvieren. Bei allen drei Patientengruppen verbesserten sich die allgemeine Denkleistung, das Gedächtnis, die Fähigkeit, alltägliche Probleme lösen zu können sowie geistige Prozesse, die das Verhalten, die Aufmerksamkeit und die Gefühle gezielt steuern.

## Chronische Rückenschmerzen? Aquagymnastik!

Einer chinesischen Studie zufolge kann Aquagymnastik (Fitnessübungen mit Gewichten) chronische Rückenschmerzen besser lindern als eine physiotherapeutische Behandlung mit elektrischer Nervenstimulation und Wärmetherapie mittels Infrarotstrahlen. Beide Massnahmen wurden jeweils drei Monate lang

zweimal wöchentlich für 60 Minuten durchgeführt. Die Verbesserungen betrafen Schmerzen, Lebens- und Schlafqualität sowie die mentale Gesundheit. Der Effekt war auch noch zwölf Monate nach der Intervention messbar.

→ Mehr zur Aquagymnastik erfahren Sie auf S. 14.





### Kiwis gegen Verstopfung

Gegen Verstopfung können verschiedene Pflanzen sowie Ballaststoffe in Form von Flohsamen und Backpflaumen hilfreich sein. Letztere werden aber von 20 bis 30 Prozent der Betroffenen aufgrund auftretender Blähungen und Krämpfe nicht gut vertragen. Prof. Peter Layer vom Israelitischen Krankenhaus in Hamburg stellte auf dem 30. Gastroenterologie-Update-Seminar eine Alternative vor: die Kiwi. In einer randomisierten Studie über vier Wochen mussten die Probanden entweder 2 Kiwis, 100 g Backpflaumen oder 12 g Flohsamenschalen täglich zu sich nehmen. Das Ergebnis: Backpflaumen regten die Stuhlfrequenz am stärksten an, doch gab es keine signifikanten Unterschiede zu Kiwi und Flohsamen. Die Kiwi lag bezogen auf die Verträglichkeit



vorn, Bauchschmerzen oder Blähungen traten unter Kiwikonsum am seltensten auf. Kiwis enthalten neben viel Vitamin C und Kalium auch Ballaststoffe.

## Schnelle Hilfe gegen Verspannungen



Tipp von  
Heike Höfler,  
staatl. geprüfte  
Sport- und Gymnastik-  
lehrerin, Autorin  
zahlreicher Sachbücher

Übungen aus:  
«Feldenkrais. Die besten  
Übungen für Ihren Alltag»  
von Heike Höfler,  
Trias Verlag  
[www.heike-hoefler.de](http://www.heike-hoefler.de)



Eine immer wieder eingenommene Fehlhaltung ist häufig die Ursache für Schmerzen in Nacken, Schultern und Rücken. Gegen diese Beschwerden kann eine bessere Körperhaltung helfen. Jedoch hat jeder Mensch im Laufe seines Lebens ein eigenes individuelles Haltungsmuster entwickelt. Ungünstige Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten schleichen sich in den Alltag ein und können mit der Zeit vielfältige Schmerzen verursachen. Diese ungünstigen Gewohnheitsmuster gilt es wahrzunehmen und durch neue gesunde Haltungen und Bewegungen zu verbessern. Durch Spüren und Wahrnehmen können im Gehirn neue Neuronenverbindungen entstehen. Haltungen und Bewegungen können neu und besser erfahren werden, wodurch Muskeln und Gelenke schmerzfreier eingesetzt werden.

1. Haltung wahrnehmen; Verspannungen loslassen: Legen Sie sich auf den Boden, stellen Sie die Beine auf und lassen Sie die Arme mit den Handflächen nach oben gelöst neben den Rumpfwänden ruhen.





## Mit gesundem Schlaf Nachteile ausgleichen

Wer ausreichend schläft, kann das Risiko für koronare Herzkrankheiten reduzieren. Laut US-Forschern schwächt ein gesunder Schlaf aber auch negative Lebensstilfaktoren wie Rauchen, Alkoholgenuss oder Bewegungsmangel etwas ab. Studienteilnehmer mit schlechter Schlafqualität erhöhten ihre Wahrscheinlichkeit für Herzinfarkt mit jedem zusätzlichen negativen Lebensstilfaktor um 29 Prozent. Mit guter Schlafqualität betrug der Anstieg nur 17 Prozent.

## Olivenöl hält gesund

Die Mediterrane Ernährung gilt aufgrund des hohen Gemüse- und Ballaststoffanteils sowie der Verwendung von pflanzlichen Ölen als sehr gesund.

Eine Studie der Harvard-Universität hat den Einfluss des Olivenöls an 90 000 Personen über 30 Jahre lang untersucht. Im Vergleich zu jenen, die nie Olivenöl zu sich nahmen, starben diejenigen, die mehr als einen halben Esslöffel pro Tag konsumierten, deutlich seltener einen vorzeitigen Tod. Ausserdem hatten sie seltener Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Parkinson oder Alzheimer.

Für gutes Olivenöl ist auf die Kategorie «kaltgepresstes, natives Olivenöl extra» zu achten.

### Serie, Teil 3

## Verspannungen lösen

Erspüren Sie: Wie und an welchen Stellen liegen das Becken, die Schultern und der Kopf auf? Lassen Sie all diese Stellen in den Boden hineinsinken. Erspüren Sie dann die Halswirbelsäule. Wie viel Raum gibt es zwischen ihr und dem Boden? Lassen Sie die Halswirbelsäule in den Boden sinken. Machen Sie dann 20–30 Mal eine minimale Nickbewegung und erspüren Sie, wie sich diese kleine Bewegung im Genick anfühlt. Danach den Kopf wieder schwer liegen lassen und nachspüren: Was hat diese Nickbewegung in den oberen Halswirbelgelenken und Nackenmuskeln bewirkt? 4–6 Mal wiederholen.

2. Schultern und Nacken befreien: Rückenlage wie oben. Strecken Sie die Arme senkrecht nach oben und legen Sie die Handinnenflächen zusammen. Schaukeln Sie das Armdreieck in einer kleinen, minimalen Bewegung langsam, leicht und sanft von einer Seite zur andern. Erspüren Sie dabei Ihre Schulterblätter und die lösende, sanfte Bewegung dort. Nach 10–30 Mal bewusst nachspüren.

